

## 규칙적인 수면 습관이 불면증의 최고 치료제

데보라 고울드

많은 사람들이 때때로 잠들기 어렵다고 호소한다. 직장으로부터의 스트레스, 사랑하는 사람과의 이별, 인간 관계나 재정적인 어려움 등의 걱정이 정상적인 수면을 방해하는 것이다. 그러나 만약 이러한 불면의 밤이 3 주 이상 계속된다면 이는 불면증이라는 병명으로 불린다.

불면증은 가장 흔한 수면 장애이다. 미국에서는 3 천 7 백만여 명이, 전 세계적으로는 10 만 명이 넘는 사람들이 고통 받고 있다. 불면증의 증세는 다음과 같다.

- 잠들기 어려움
- 깊이 잠들지 못함
- 잠들었다가도 금방 일어남
- 잠을 자고 난 후에도 계속 피곤함을 느낌

불면증에 영향을 미치는 요인으로는 카페인이나 알코올, 담배, 또는 각성 작용이 있는 약물의 섭취 등이 있으며, 잠들기 전 TV 을 보거나 운동을 하는 등의 과도한 자극도 영향을 미친다.

만약 불면증에 시달리고 있다면 다음과 같은 변화를 시도해 본다.

- 주중이건 주말이건 규칙적인 수면 습관을 만든다 - 정해진 시간에서 30 분 안팎으로 잠자리에 들도록 하고 아침에는 정해진 시간에 기상한다.
- 낮 동안의 낮잠은 20 분을 넘지 않도록 한다
- 잠들기 몇 시간 전부터 가족간의 다툼이나 심각한 토론 등을 피한다.
- 침실을 아늑하고 조용하고 어둡게 만든다.
- 침실을 수면과 부부 생활을 위한 공간으로 만든다. 따라서 TV 는 치운다.

미국인들은 수면제나 신경 안정제를 사는 데 약 2 천 5 백만을 쓴다고 한다. 그러나 이러한 약물들은 불면증을 근본적으로 치료하지는 못한다.

수면 보조제는 때때로 찾아오는 잠 못 이루는 밤에는 도움이 될 수 있으나 이를 장기적으로 자주 사용하는 것은 건강에 도움이 되기 보다는 해가 더 많다. 흔한 부작용으로는 낮 동안 멍하고 졸린 증상인데 이로 인한 기억력 감퇴 뿐 아니라 운전 등 집중력과 재빠른 반사 작용이 필요한 일들을 수행하는 데 어려움을 겪게 된다. 그러나 무엇보다도 주의해야 할 부작용은 이러한 약들은 중독성이 있다는 것이다.

수면 보조제나 이러한 기능이 있는 한약 등을 복용하기 전, 반드시 의사와 상의해야 한다. 특히 녹내장이 있거나 변비가 심한 사람, 전립선 비대증이 있는

사람은 절대로 약국에서 처방전 없이 파는 항히스타민제 수면 보조제를 복용하면 안 된다.

불면증 치료를 위한 첫걸음은 바로 수면 습관을 고치는 일이다. 앞서 언급한 방법들을 실천하는 것이 중요하다. 규칙적인 수면 습관을 유지하고 잠들기 전 긴장을 풀고 평안한 기분을 만들도록 애써야 한다. 자신의 건강을 돌보는 데 시간을 할애하고 의사와도 상담한다. 이 방법이 효과가 나타나기까지는 여러 주가 걸릴 것이다. 그러나 확실한 효과가 있다.

데보라 고울드는 오클랜드 카이저 퍼머넌테 병원의 소아과 과장 의사입니다.

이 홍보 기사는 임상 경험을 바탕으로 카이저 퍼머넌테 병원 의사들이 직접 기고하여 카이저 퍼머넌테 재단과 NAM 인포 와이어가 공동 후원합니다.